

消化道 疾病用藥 問答

❓我是一個很長期便秘的人，醫師開Normarcol(樂瑪可)讓我吃，但我吃了之後反而更便不出來，到底這個藥是不是治療便秘的藥？還有別的藥可以改善我的便秘情況嗎？

Ⓐ十個人中就有一個人存在便秘問題。便秘說起來算不上大病，但卻嚴重影響人們的生活品質，給人帶來許多煩惱。每個人的排便習慣都不同，很難界定究竟多少天沒大便才是便秘。一般而言，正常人的解便頻率介於一天三次到一週三次之間，如果一週大便次數少於三次且大便非常硬的才算便秘，雖然便秘是許多人共通的毛病，但很少人會就醫治療，究竟便秘應如何求治才好？

目前臨床上應用的治療便秘的藥物有：稀釋性瀉藥、增加糞便成型藥物、刺激性瀉藥、潤滑性瀉藥、高滲透性藥物。分別說明如下：

◆**稀釋性瀉藥**，也稱為瀉鹽，因不被腸壁吸收而又溶於水，故能在腸中吸收大量水分，使大便的容量增加，達到通便作用，該類的主要代表藥是氧化鎂。



▲稀釋性瀉藥

◆**刺激性瀉藥**，作用快，效力強，藥物或者其代謝的產物可對腸壁產生刺激作用，使腸蠕動增加。該類藥主要有：Bisacodyl（無秘）、番瀉葉等。但要注意，此類藥物因為刺激腸黏膜和腸壁神經叢，形成藥物依賴，因而主要用於需要迅速通便者，不宜長期使用。



▲刺激性瀉藥

◆**潤滑性瀉藥**，又稱大便軟化劑，此類藥物的主要功能是潤滑腸壁，軟化大便，使大便易於排出，如蓖麻油。這類藥主要的缺點是口感差，作用弱，長期應用會引

起脂溶性維生素吸收不良。

◆**增加糞便成型藥物**，如Normarcol(樂瑪可)這類藥物大都是由植物抽取，或是人工合成，為消化道不吸收的纖維素。藉著吸附水分，增加糞便的重量，並刺激腸道正常的蠕動，使糞便中的水分不被大腸吸收，因此使用這類藥物一定要飲用大杯的水。這類藥物通常在服用十二至二十四小時後才有作用，數日之後才能達到最佳療效。



▲潤滑性瀉藥

◆**高滲透性緩瀉藥**，如Lactulose Liquid（杜化液），它不被人體吸收，透過細菌分解後釋放有機酸在結腸起作用。尤其適宜於老年人、孕產婦、兒童及術後便秘者。糖尿病病人慎用。此類藥的主要缺點是在細菌作用下發酵產生氣體，引起腹脹等不適感。



▲增加糞便成型藥物

瀉藥和灌腸是大部分便秘者用以解便的方法。瀉藥可刺激大腸產生劇烈收縮，達到通便之效。然而通便之後，便秘仍接踵而來，並且還可能變本加厲，腸管道因而愈來愈無力，藥量也愈服愈重，最後大腸完全失去蠕動的能力。因此最重要是須了解便秘的治療不能只靠藥物，需要多方面一起配合。治療之前，當然是要確定無其他特殊的疾病導致便秘的發生，例如大腸腫瘤等。然後再調適飲食習慣，多喝水，多吃高纖食物，加上適當活動，並養成規律的生活習慣，慢慢建立排便習慣。服用瀉藥並非明智之舉。若需服用一定要依照醫師指示，一但藥效差時，不要增加藥量，應諮詢醫師。（作者：花蓮慈濟醫學中心林慧芳藥師 / 本文摘自《醫院常用藥100問》一書，花蓮慈濟醫院藥劑科團隊合著，靜思文化與原水文化共同出版）



▲高滲透性緩瀉藥